



# ASTRO SALUS

NATURALNIE DO ZDROWIA, MĄDRZE DO ROZWOJU

*Fragment kursu online „Czakry, praca z czakrami i czakroterapia”.*

## **CZAKRA PODSTAWY – najważniejsze wiadomości ogólne**

**Umiejscowienie:** między odbytem a genitaliami/u podstawy kręgosłupa.

**Olejki:** cedr, sandał, goździk, paczula, eukaliptus, piżmo.

**Kamień:** rubin, granat, obsydian, agat, hematyt, koral, czerwony jaspis, krwawnik.

**Mantra:** lam

**Dźwięk:** u

**Symbolika:** czteropłatkowy lotos

**Nazwa:** Muladhara-czakra, czakra korzenia, czakra podstawy.

**Kolor:** czerwony.

**Rodzaj muzyki:** etniczna, dźwięki natury, bębny.

**Kreuje:** byt materialny, w tym stabilność finansową.

**Specjalne zdolności:** zdolność do lewitacji.

**Odpowiada za:** poczucie bezpieczeństwa, poczucie niewinności i siły, witalność, poczucie mocy oraz zdrowie.

**Narządy:** kości, mięśnie, szpik kostny, krew, stawy, więzadła, ścięgna, nadnercza, częściowo jelito grube.

**Powiązana z:** czakrami wszystkich stawów rąk i nóg, czakrami dłoni i stóp.

**Szkodzi jej:** strach, poczucie urazy i winy, poczucie bezsilności.

**Uzdrowianie:** kontakt z naturą – zwłaszcza z ziemią (np. praca w polu, spacer po lesie, leżenie na ziemi, praktykowanie uczucia miłości do ciała, uzdrowienie relacji rodzinnych (jako naszych korzeni), kontemplowanie czerwonej barwy, wizualizowanie zapuszczania korzeni, masaże, aktywność fizyczna.

**Ćwiczenia fizyczne:** hatha joga, kundalini joga, ćwiczenia z ciężarkami.

**Z różnego rodzaju ćwiczeniami na czakry zapoznasz się w kursie.**

*Zapraszam do uczestnictwa w kursie „Czakry, praca z czakrami i czakroterapia”.*

*W nim wiele ciekawych aktywności, certyfikat, bezpłatna pomoc merytoryczna i techniczna i roczny dostęp.*

[www.AstroSalus.pl](http://www.AstroSalus.pl)  
[www.Sukces-Biznes.pl](http://www.Sukces-Biznes.pl)  
[kursy@astrosalus.pl](mailto:kursy@astrosalus.pl)

Marta Pyrchala-Zarzycka